COCINA FÁCIL, COCINA RICO...

... CON SEMANA Y KARLOS ARGUIÑANO

SEMANA

MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD

LAS RECETAS DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO

AHORA CON 10 RECETAS

2 POR DÍA



Nº 34

LUNES 28

ESPÁRRAGOS FRESCOS



CONEJO A LA CANELA



MARTES 29

TARTA DE RISOTTO

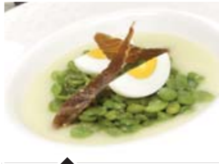


SARGO CON SUSPIROS



MIÉRCOLES 30

HABAS A LA MENTA



ZANCARRÓN EN SALSA



RECETAS EXTRA

PASTEL FRÍO DE BACALAO



FLOR DE AGUACATE



VIERNES 2

LASAÑA DE PURÉS



KOKOTXAS AL PIL PIL



SEMANA

Semana del 28 de abril al 2 de mayo

Espárragos frescos con gazpacho de guisantes

LUNES 28/4/08





1 Pelar los espárragos



2 Escaldar los guisantes



3 Triturar el gazpacho



4 Atar los espárragos

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 12 espárragos blancos frescos ◆ 200 gr. de guisantes ◆ 1 cebolleta ◆ ½ pimiento verde ◆ 1 diente de ajo ◆ 8 tiras largas de puerro ◆ 3 rebanadas de miga de pan ◆ 1 cucharada de huevas de trucha ◆ azúcar ◆ agua ◆ vinagre ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal

PELA los espárragos, quítales la parte dura y cuécelos con agua hirviendo, sal y una pizca de azúcar 10-12 minutos. Escurre y resérvalos. **DESGRANA** los guisantes y escáldalos en una cazuela con agua hirviendo y sal 2-3 minutos. Escurre y resérvalos.

GAZPACHO: pon a remojar la miga de pan. Trocéala y tritúrala en la batidora. Pica pimiento verde, ajo, cebolleta y añade al vaso. Agrega guisantes, un chorro de vinagre, un chorro de aceite y una pizca de sal y tritura con la batidora eléctrica.

ESCALDA las tiras de puerro en agua hirviendo. Escúrrelas. Corta un espárrago en 3 trozos desiguales y átalos con una tira de puerro. Repite con el resto. Sirve el gazpacho en plato hondo y pon los ataditos (de pie). Adorna con las huevas de trucha.

Conejo a la canela con nudos de kataifi

LUNES 28/4/08





1 Dorar el conejo



2 Cocinar el conejo



3 Triturar la salsa



4 Freír los bastoncitos

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 1 conejo ◆ 100 gr. de pasta kataifi ◆ 1 cebolla ◆ 1 pimiento verde ◆ 3 zanahorias ◆ 3 dientes de ajo ◆ harina (para rebozar) ◆ 1 vaso de vino tinto ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ pimienta negra ◆ 1 rama de canela ◆ perejil

TROCEA el conejo, sazona los trozos, pásalos por harina y dóralos. Resérvalos en una fuente. **PICA** cebolla, pimiento y dos zanahorias. Pon todo en la olla rápida, añade dientes de ajo pelados. Sazona y pocha. Mete el conejo, la rama de canela y granos de pimienta, vierte un vaso de vino y uno de agua. Tapa y cocina (al 2) 8-10 minutos . Abre la olla y retira la rama de canela. Coloca los trozos de conejo en una cazuela. **TRITURA** la salsa, cuela y viértela a la cazuela del conejo. Deja cocinar un par de minutos.

NUDOS de kataifi: corta zanahoria en tiras largas y finas y ata 4-5 tiras con nudos de kataifi. Realiza 8 nudos y fríelos con mucho aceite. Retíralos. Sirve unos trozos de conejo en un plato y salsea. Acompaña con dos nudos de kataifi y adorna con una ramita de perejil.

MARTES 29/4/08

Tarta de risotto al azafrán





1 Calentar el caldo



2 Cocinar el arroz



3 Colocar el relleno



4 Servir

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 150 gr. de arroz ◆ 1 cebolleta ◆ 2 dientes de ajo ◆ 4 lonchas de jamón cocido ◆ 4 lonchas de queso ◆ 1½ l. de caldo de ave ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ azafrán en hebras ◆ perejil

PON a calentar el caldo en un cazo y resérvalo caliente.

RISOTTO: pica cebolleta y dientes de ajo y ponlos a pochar (sin que se doren) con un chorrito de aceite. Añade el arroz y rehoga. Vierte el caldo caliente y agrega las hebras de azafrán. Sazona y cocina 18-20 minutos sin dejar de remover.

EXTIENDE la mitad del risotto en una sartén con un chorro de aceite. Mueve la sartén para que no se pegue. Coloca encima las lonchas de jamón y las de queso y cubre con arroz, extendiéndolo bien (tiene que quedar como una especie de torta). Cuaja por los dos lados a fuego suave sin dejar de remover.

CORTA la tarta en 4 porciones y sirve cada porción en un plato. Adorna con una ramita de perejil.

MARTES 29/4/08

Sargo con suspiros y salicornia





1 Cocer las patatas



2 Montar las claras



3 Colocar los suspiros



4 Saltear la salicornia

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 1 ó 2 sargos (dependiendo del tamaño) ◆ 100 gr. de salicornia ◆ 2 patatas ◆ 2 dientes de ajo ◆ 2 claras de huevo ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ perejil picado

PELA las patatas y haz bolitas con un sacabolas. Ponlas a cocer con agua hirviendo y sal 12 minutos. Escurre las patatas y resérvalas.

SUSPIROS: pon las claras de huevo en un cuenco y bátelas. Cuando estén a medio montar, añade ajo y perejil picados. Sigue batiendo hasta que queden a punto de nieve.

LIMPIA los sargos, retira las cabezas y las espinas, saca dos filetes de cada uno y sazona. Unta la placa del horno con aceite y coloca los filetes. Rocíalos con una gotita de aceite y hornea a 200º C 4-5 min. Coloca los suspiros sobre los filetes y gratina 2 min. en el horno (hasta que se doren).

SALTEA en una sartén, con un chorro de aceite, la salicornia y las patatas. Sirve el filete de sargo acompañado con la salicornia y las patatas.

Habas a la menta

MIÉRCOLES 30/4/08





1 Triturar la patata



2 Hornear el jamón



3 Cocinar las habas



4 Cocer los huevos

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 1 kg. de habas grandes desgranadas ◆ 1 cebolla ◆ 2 patatas ◆ 2-3 lonchas de jamón ◆ 2 huevos ◆ 1 cucharilla de anís ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ 3 hojitas de menta ◆ perejil

CREMA: pica cebolla y ponla a pochar. Pela y corta patatas e incorpóralas a la cazuela. Rehógalas bien, añade una pizca de sal, cúbrelas con agua y cocina hasta que la verdura esté blandita. Retira el exceso de caldo y tritura con la batidora eléctrica. Reserva.

RETIRA la grasa del jamón y corta el magro en trozos de bocado. Cubre la placa del horno con papel de hornear y pon encima los trozos de jamón. Cubre con otro papel de horno y coloca encima otra placa de horno para presionar. Hornea a 180º C 20 minutos. Reserva el jamón tostado.

PON a hervir una rama de perejil con agua, agrega habas y escáldalas 1 min. Ponlas con agua fría y pélalas. Saltéalas , añade 3 hojas de menta, la cucharadita de anís y cocina 3 min. Retira la menta y reserva. **CUECE** los huevos 10 min. Pélalos y córtalos en cuartos. Sirve la crema y encima las habas y el huevo.

Zancarrón en salsa vizcaína

MIÉRCOLES 30/4/08





1 Cocer el zancarrón



2 Freír los filetes



3 Añadir la manzana



4 Colar la salsa

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 1 zancarrón o morcillo ◆ 1 cebolla blanca ◆ 1 puerro ◆ 2 cebollas rojas ◆ 4 dientes de ajo ◆ 1 manzana reineta ◆ ½ vaso de carne de pimientos choriceros ◆ harina y huevo batido (para rebozar) ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ 20 granos de pimienta negra ◆ sal ◆ perejil

CORTA el zancarrón por la mitad y ponlo en la olla rápida con agua. Mete un puerro y la cebolla enteros y granos de pimienta. Sazona, tapa y cocina (al 2) 20 min. a partir de que comience a salir el vapor. Deja enfriar y abre. Retira el zancarrón y déjalo templar. Reserva el caldo.

FILETEA el zancarrón y pásalo por harina y huevo batido. En una sartén, pon dos dientes de ajo enteros y sin pelar. Cuando el aceite esté caliente, fríe el zancarrón y retíralo a una fuente con papel absorbente. Reserva.

SALSA vizcaína: lamina dos dientes de ajo y pica cebollas rojas y pocha. Sazona. Añade manzana picada (con piel) y el pimiento choricero. Vierte 3 cacitos de caldo y cocina 10 min. **TRITURA** la salsa, cuélala y ponla en el plato y encima el zancarrón. Decora con una ramita de perejil.

RECETA EXTRA

Pastel frío de bacalao





1 Añadir el bacalao



2 Elaborar la crema



3 Montar el pastel



4 Colar el aceite

INGREDIENTES 8 PERSONAS

◆ 1 kg. de bacalao ◆ 20 pimientos del piquillo ◆ 6 huevos ◆ 1/2 l. de nata ◆ 1 cebolleta ◆ 1 diente de ajo ◆ mantequilla y harina (para untar el molde) ◆ 1 cucharadita de azúcar ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ perejil

DESALA el bacalao. Para hacer el pastel, saltea cebolleta y ajo picados. Agrega bacalao en daditos y rehoga 8 min. Escurre y reserva. **FRÍE** 18 pimientos con sal y azúcar. Bate huevos con sal y añade nata, bacalao y perejil. Mezcla.

CUBRE un molde con papel, úntalo con mantequilla y espolvorea con harina. Pon una capa de crema de bacalao y encima 6 pimientos. Repite 2 veces y finaliza con crema. Hornea 45 min. a 180º C.

ACEITE de pimientos: pon dos pimientos con aceite de oliva. Tritura con la batidora. Cuela y reserva. Corta el pastel en 8 trozos y sirve. Alíña con el aceite de pimientos y con una ramita de perejil.

Nota: El día 1 de mayo no hay programa. Te ofrecemos dos recetas que ya se han emitido.

RECETA EXTRA

Flor de aguacate y patata con vinagreta de salmón





1 Cocer las patatas



2 Hacer los crujientes



3 Cortar los aguacates



4 Elaborar la vinagreta

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 1 lámina de pasta brick ◆ 2 aguacates ◆ 2 cucharadas de huevas de salmón ◆ 18-20 gambas ◆ 3 patatas ◆ 1 cucharada de semillas de amapola ◆ 1 cucharada de sésamo ◆ 1 nuez de mantequilla ◆ agua ◆ vinagre ◆ aceite virgen Carbonell ◆ sal ◆ 1 pizca de sal negra ◆ perejil

PON las patatas enteras a cocer en agua hirviendo con sal durante 22-25 minutos. Déjalas enfriar y córtalas en rodajas. Reserva.

CORTA la lámina de brick en ocho triángulos. Colócalos en una bandeja de horno. **SALTEA** con un poco de aceite, las gambas con sal y perejil. Reserva. Por otro lado, pela los aguacates y córtalos en medias lunas.

VINAGRETA: mezcla aceite, vinagre, sal y huevas de salmón. Prepara una especie de flor con las patatas, encima las lunas de aguacate y las gambas en el centro. Alíña con vinagreta. Sirve con crujientes de sésamo y amapola.

VIERNES 2/5/08

Lasaña de purés





1 Pasar por el pasapurés



2 Añadir la calabaza



3 Cortar los espárragos



4 Gratinar

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 4 patatas grandes ◆ 500 gr. de calabaza ◆ 2 puerros ◆ 1 cebolla ◆ 12 espárragos verdes ◆ 12 pimientos del piquillo ◆ 100 gr. de queso ◆ 1 puñado de arroz ◆ azúcar ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ perejil

PURÉ de patata: cuece patatas en agua hirviendo. Pélalas y pásalas por el pasapurés. Sazona, añade perejil, un chorrito de aceite y mezcla. Reserva en una manga.
PURÉ de calabaza: pica puerros y cebolla y pocha. Añade calabaza en dados y cubre con agua. Agrega el arroz, sazona y deja hervir 15 min. Retira el caldo y tritura con la batidora eléctrica. Reserva en una manga pastelera.
CORTA los espárragos por la mitad a lo largo y saltéalos en una sartén con chorrito de aceite. Sazona y resérvalos en un plato.
PON pimientos en una sartén, condimenta con sal y azúcar y cocina a fuego suave. Haz una capa cuadrada de puré de patata, encima espárragos salteados, cubre con puré de calabaza y luego pimientos. Termina con puré de patata, queso rallado y gratina 2-3 minutos.

VIERNES 2/5/08

Kokotxas al pil pil con migas





1 Recortar las telillas



2 Majar el pan



3 Pochar el ajo



4 Cocinar las kokotxas

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 600 gr. de kokotxas de bacalao en salazón ◆ 4 rebanadas de pan viejo ◆ 6 dientes de ajo ◆ ½ guindilla ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ perejil (para decorar)

DESALA las kokotxas en agua fría 24 horas cambiando el agua 3 veces. Cuando estén listas, recorta la telillas que les sobran y reserva.
TUESTA las rebanadas de pan y májalas en el mortero hasta que se hagan migas. Reserva.
LAMINA dientes de ajo y pocha con mucho aceite. Añade guindilla picada. Retira los ajos a un plato y resérvalos. En el mismo aceite, cocina las kokotxas 3-4 minutos. Retira el exceso de aceite a un cuenco y déjalo templar.
MUEVE la cazuela de las kokotxas (templadas), añade el aceite del cuenco cacito a cacito y remueve la cazuela para que ligue bien la salsa. Añade una cucharada de agua fría y remueve. Sirve en un plato, salsea y decora con las láminas de ajo y la guindilla. Acompaña con migas y adorna con una ramita de perejil.